

Orientierungslauf: Stempelsprint

In dieser Übung wird ein Sprintparcours mit Stempelosten absolviert. Die Teilnehmenden müssen während dem Laufen möglichst schnell mehrere, willkürlich platzierte Posten finden.

Obwohl im OL seit längerem nicht mehr gestempelt wird, führt ein Stempelsprint oftmals zu einer guten Stimmung unter den Teilnehmenden. Auf einem überblickbaren Raum wird eine Anzahl Postenmarkierungen willkürlich (d.h. ohne dass ein Objekt vorhanden ist) gesetzt. Diese sind durchnummeriert (z. B. 1-6). Die Läufer absolvieren einzeln den vorgegebenen Parcours in möglichst kurzer Zeit. Bei jedem Posten gilt es zu stempeln bzw. zu lochen oder zu badgen!



Variation

Als Parallel-Wettkampf: Einer läuft im Uhrzeiger, der Gegner im Gegenuhrzeigersinn. Der Sieger kommt in die nächste Runde, der Unterlegene in die Hoffnungsläufe.

Quelle: mobilepraxis 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO